



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

12 | 299
Декабрь
2024

серия

«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ВОЛЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

В номере:

Ад Калядаў да Багача | Танцуем разам!
Беларусь спортивная | Формирование навыка правильной осанки
Остеохондроз позвоночника. Как помочь? | Гаджеты для сна

Здоровый образ жизни

Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков; **750412** – для организаций. Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го числа. Заказывать журнал можно до 25-го числа по тел. (017) 297-93-22, 297-93-25

Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сороки
Корректор Т. В. Басалыга

Фото на первой странице
обложки: shutterstock.com

В номере использованы фотографии с сайта shutterstock.com, приобретённые в установленном законодательством порядке

Информация для авторов



Требования к публикациям

Авторы несут ответственность за достоверность приведённых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные права на воспроизводство, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала), а также дают согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменениями в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять сведения обо всех доходах физических лиц. Поэтому при расчёте авторского вознаграждения (гонорара) издательство предоставляет информацию о доходах авторов вне зависимости от факта получения ими денежных средств. Чтобы гонорар не начислялся, автор может отказаться от него, приложив заявление к материалу, направляемому в редакцию. Скачать образец можно через QR-код.



Выход в свет 31.12.2024.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 856 экз.

Заказ 380. Цена свободная.

Отпечатано на ООО «Юстмаж».

ЛП 02330/250 от 30.04.2004 г.,

ул. Калиновского, д. 6 Г 4/К, комн. 201,
220103, г. Минск

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Адукацыя і выхаванне”», 2024

© Обложка К. К. Шестовский,
Е. Ю. Сорока, 2024

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2024

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 Оксана РАКИТСКАЯ
обл. Четверть века в ногу со временем!

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Ала ВАЛЧКОВА, Жанна ЯКУШАВА
Ад Калядаў да Багача. Святочная забава для дзяцей 5–7 гадоў

8 Наталья КАЧАН
Василинка и её друзья. Занятие по образовательной области «Музыкальное искусство» для детей среднего дошкольного возраста

11 Мария ЯГНИШ
В мире музыкальных профессий. Занятие по образовательной области «Музыкальное искусство» для детей среднего дошкольного возраста

14 Валянцина ГУБКО
Танцуем разам!

15 Тереза КЛАЧКЕВИЧ
История Нортулдры. Тренировочное занятие по футболу в рамках международного проекта UEFA Playmakers с учащимися (девочками) I класса

19 Тэрэза КАВАЛЬЧУК
Кожны чалавек жадае быць здаровым!
Інфармацыйная гадзіна для вучняў IV–V класаў

6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

22 Татьяна АНТОНОВА,
Виктория УГОЛЬКОВА-ВОДЗИНСКАЯ
Фестиваль спортивных навыков

25 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Виват, Юлия Нестеренко! Спортивно-развлекательная программа

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

30 Наталья БУЛАТОВА
Формула правильного питания.
Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в V (VI) классе



ПЛАКАТ

31 Беларусь спортивная

32 Календарь-2025 «Спортивные объекты Беларуси»

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

38 Татьяна ИЛЬИНА
Питаемся правильно и красиво.
Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в VII (VIII) классе

44 Юлия ВЕТОШКИНА
Физиология питания. Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в IX классе

МЕДКАБИНЕТ

48 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Забота о здоровье костей – с детства



ТРЕНЕР И Я

50 Инесса ЗУЁНОК
Формирование навыка правильной осанки

52 Елена ГОЛОВКО
Остеохондроз позвоночника.
Как помочь? Немедикаментозные методы лечения



ИННОВАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

55 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Гаджеты для сна

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

56 Сергей ЩУРКО
2004: Белая молния

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

60 Владимир САЕВИЧ
Чрезвычайные ситуации личного масштаба

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

64 Наталья СТЕЛЬМАХ
Грусть. Психотерапевтическая сказка

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

64 Анна ЗОРИНА
Воля – ключ к успеху